

03 | 2015

Il gioco di testa

Tema del mese – Sommario

I vari colpi di testa	2
Metodologia dell'allenamento	3
Esercizi	
• Preformazione – Introduzione	5
• Preformazione – Globale Gioco 1	7
• Preformazione – Analitico Esercizi	8
• Formazione – Introduzione	13
• Formazione – Globale Gioco 1	15
• Formazione – Analitico Esercizi	16
• Formazione – Globale Gioco 2	20
• Mobilizzazione, rafforzamento	21
• Tecnica	23
Informazioni	27

Categorie

- Età: dai 10 anni in su
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare



Spesso una partita viene decisa solo da un migliore gioco di testa, come mostrano le statistiche dei maggiori tornei e degli incontri nazionali e internazionali ai massimi livelli.

Dal punto di vista offensivo il colpo di testa è uno strumento importante per segnare su passaggi, calci d'angolo o punizioni, o per eseguire passaggi, o ancora per prolungare la traiettoria delle rimesse laterali o di passaggi lunghi. In difesa si tratta di eseguire colpi di testa per liberare, per lanciare il contropiede o per impossessarsi della palla. Anche il portiere deve essere abile nei colpi di testa.

Un gioco di testa efficace necessita non solo di una tecnica perfetta, ma richiede anche presupposti fisici in termini di stabilità del tronco, forza di stacco, capacità tattico cognitive per calcolare la traiettoria della palla, timing, spostamenti esatti e caratteristiche mentali quali coraggio e mentalità vincente.

Ridurre i rischi al minimo

Molti giocatori hanno paura a giocare la palla di testa. Risulta pertanto importante fare in modo che tale sensazione non si abbia in allenamento, o se ciò avviene di cercare di ridurla al minimo. Allo scopo vanno considerati alcuni punti: usare palloni leggeri ed elastici, non troppo gonfi; nella preformazione apprendere con palle lanciate dal compagno; non esercitare i colpi di testa durante tutto l'allenamento; con un'adeguata progressione imparare la tecnica corretta (mirare sempre alla qualità); sviluppare i presupposti fisici; migliorare la sensazione corporea (tensione muscolare).

Orientare alla pratica

Questo tema del mese si rivolge agli allenatori di calcio impegnati nella preformazione e nella formazione, allo scopo di sostenerli nella pianificazione dell'allenamento del gioco di testa. La prima parte di questo tema del mese presenta i vari colpi di testa, la metodologia e la struttura dell'allenamento del gioco di testa. La seconda e la terza parte sono dedicate alla pratica e contengono degli esercizi per l'allenamento durante la preformazione (fino a 15 anni) e per la formazione (dai 15 anni in su) proponiamo diversi esercizi ludici come introduzione, nonché la parte principale di un allenamento. La quarta e la quinta parte mentre la quarta e quinta parte presentano degli esercizi e [filmati](#) per la mobilità delle gambe, il rafforzamento del tronco e l'allenamento delle tecniche di base del gioco di testa.

I vari colpi di testa

Il gioco di testa è variato. Presentazione dei vari colpi di testa che compongono il repertorio di un giocatore con esperienza.

Esistono vari modi di colpire la palla di testa. I più importanti sono elencati di seguito:

- Da fermo
- Con stacco da fermo
- Con stacco da fermo con rotazione
- Con rincorsa e stacco (salto da pallavolo)
- Con rincorsa e stacco su un solo piede
- Con rincorsa, stacco su un solo piede e rotazione
- Colpo di testa indietreggiando
- Prolungamento del passaggio
- Colpo di testa in tuffo
- Colpo di testa per liberare



Da fermo



Colpo di testa per liberare



Stacco da fermo



Stacco su un solo piede



Prolungamento del passaggio



Stacco da fermo con rotazione



Stacco su un solo piede e rotazione

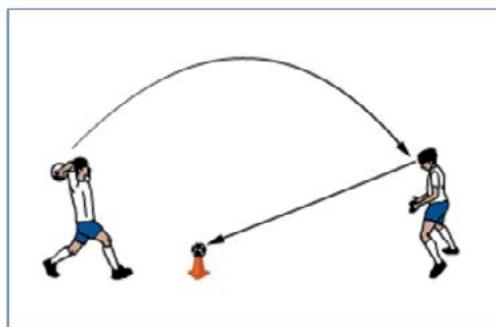
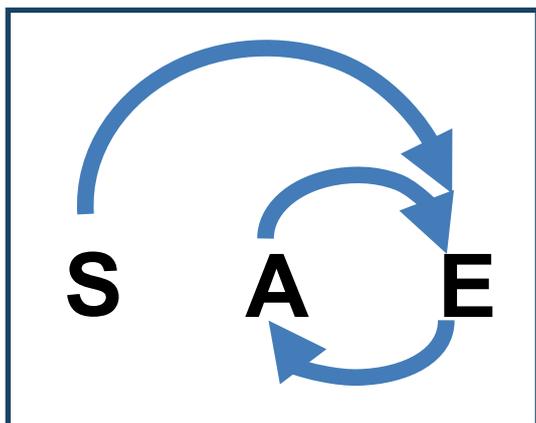


Colpo di testa in tuffo

Metodologia dell'allenamento

Nell'apprendimento della tecnica si compiono grandi progressi con un approccio funzionale.

Il modello S-A-E (secondo Scherer/Bietz 2013) descrive il tipo di allenamento, come cerchiamo di illustrare di seguito con un esempio:



Situazione (di apprendimento)

Consegna:
«spazza via il cono
con un colpo di
testa!»

Azione



Effetto

↓
Il cono viene
scagliato via

Acquisire il modello di azione orientandosi
sulla soluzione del problema

Modello d'azione

- Fissare la muscolatura del collo
- Colpire il pallone con la fronte
- Tronco dietro al pallone
- Movimento del tronco in avanti – basso

In una siffatta situazione sono decisivi la consegna («spazza via il cono con un colpo di testa!») e l'effetto atteso, ovvero un forte impatto della palla sul cono. In base all'effetto ottenuto e grazie a continue modifiche del modello d'azione il giocatore può poi acquisire e stabilizzare da solo la tecnica di esecuzione ottimale.

Altri fattori importanti sono la regolarità dell'allenamento dei colpi di testa e un costante adattamento al livello di prestazione. Si dovrebbero considerare i punti seguenti:

Preformazione (fino a 15 anni)

- Blocchi di formazione di almeno 3-4 settimane.
- 2 unità a settimana con molte attività corrette adeguate al livello.
- Uso regolare delle tecniche nelle fasi di gioco.
- Sviluppare contemporaneamente la consapevolezza corporea (tensione muscolare) e presupposti condizionali (stabilità del tronco e forza di stacco).

Formazione (dai 15 anni in poi)

- Inserire regolarmente (1x settimana) sequenze di colpi di testa nell'allenamento di squadra.
- Sviluppo e perfezionamento delle varie tecniche, soprattutto del colpo di testa con stacco e con rotazione.
- Allenamento ulteriore specifico a ciascuna posizione.
- Uso del colpo di testa nel quadro dell'allenamento di situazioni standard.

È provato che l'uso di sequenze video migliora l'efficienza dell'apprendimento della tecnica. Per facilitare la rappresentazione del movimento (istruzione in base a un valore ideale) sono indicate sia immagini fisse che filmati. Entrambe servono a far conoscere ad allenatore e giocatore le caratteristiche rilevanti del movimento.

Struttura di un allenamento per i colpi di testa

Nell'allenamento di squadra si è rilevata utile la struttura esposta di seguito, che usiamo anche per gli esempi proposti.

Introduzione	Parte principale			Ritorno alla calma
	Globale Gioco 1	Analitico Esercizi	Globale Gioco 2	
Sensibilizzare (consegna con accento sulla coordinazione, sentire il proprio corpo) Lavorare sui presupposti	Forme basilari di gioco ad es. pallamano con colpi di testa	Progressione ludica con variazioni ev. inserita nelle forme di gioco basilari	Gioco con porte e portieri (ad es. una rete di testa conta tre punti)	Finire l'allenamento insieme Piccoli giochi Consegne di squadra
15-20'	10-15'	30'	20-30'	5'

Preformazione – Introduzione

I seguenti esercizi permettono di organizzare un riscaldamento ideale in un allenamento dedicato al gioco di testa con giovani e principianti.

Colpi di testa

Tema/Scopo

- Introduzione ludica all'allenamento del gioco di testa

Organizzazione e svolgimento

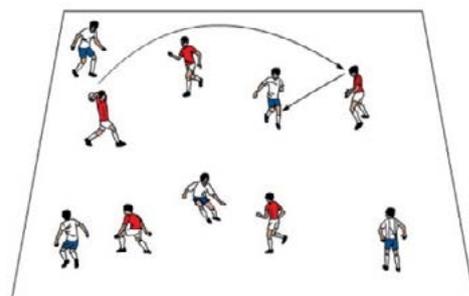
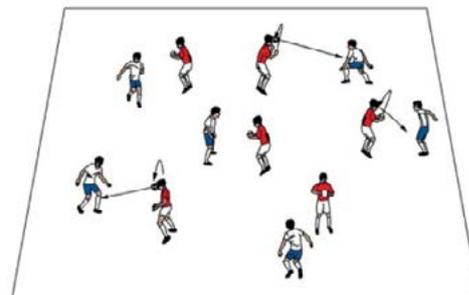
Due squadre; i giocatori di una di esse hanno ciascuno un pallone. Lanciandosi la palla da soli cercano di colpire con un colpo di testa un avversario.

Durata del gioco/intensità

Ogni squadra è in possesso di palla per 60"-90". Due ripetizioni per squadra in alternanza. Valutazione: bilancio dell'azione del singolo e della squadra.

Variante

- La squadra in possesso di palla ha un solo pallone a disposizione. Passaggi lanciandosi la palla, tiri sull'avversario solo di testa.



In cerchio

Tema/Scopo

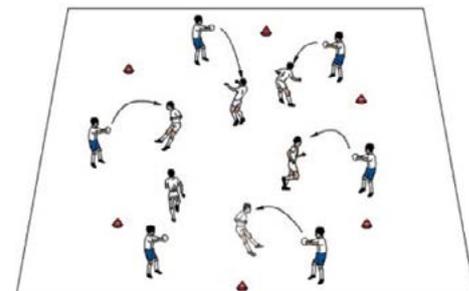
- Colpi di testa mirati in movimento
- Esperienze motorie, attivazione di muscoli specifici

Organizzazione e svolgimento

La metà dei giocatori sono disposti in cerchio con un pallone ciascuno. Gli altri all'interno del cerchio corrono dal compagno chiedendogli un passaggio, colpiscono di testa e gli rinviano la palla. Dopo una decina di colpi di testa per giocatore ci si scambiano i ruoli. Predisporre palloni di riserva.

Varianti

- Eseguire il colpo di testa in salto.
- Dopo il colpo di testa indietreggiare di due metri ed eseguirne un secondo alla stessa stazione.



Coaching

- Incoraggiare, creare l'atmosfera, lodare.
- Ricercare la disponibilità mentale.
- In questa fase dell'allenamento correggere e interrompere poco.

Coordinazione per il colpo di testa

Tema/Scopo

- Ampliare la consapevolezza dei modelli di movimento
- Rafforzamento integrato del tronco

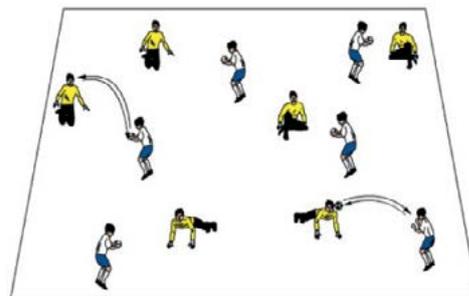
Organizzazione e svolgimento

Esercizio a coppie:

- A lancia, B esegue un colpo di testa preciso stando in ginocchio.
- A lancia, B esegue un colpo di testa da seduto.
- A lancia, B esegue un colpo di testa stando disteso in appoggio sulle braccia tese.

Durata del gioco e intensità

10-15 ripetizioni. Due serie.



Coaching

- Insistere sul movimento del tronco e il blocco della muscolatura della nuca e del collo.

Portare via la palla di testa

Tema/Scopo

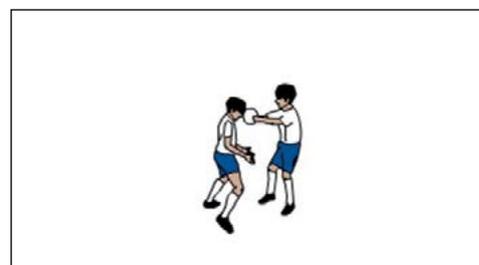
- Superare la paura del pallone
- Sentire il punto di impatto ottimale (fronte)
- Sentire la tensione dei muscoli del collo e della nuca
- Ottimale passaggio dell'energia al pallone grazie alla giusta tecnica di movimento e di respirazione

Organizzazione e svolgimento

Esercizio a coppie: A con le braccia tese tiene il pallone davanti alla testa di B, che colpendolo di testa cerca di farlo cadere a terra. Dopo una decina di colpi di testa ci si scambiano i ruoli.

Consegna

«Cerca di far cadere il pallone dalle mani del compagno, mettendoci energia».



Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espiazione, forte e compressa.

Preformazione – Globale Gioco 1

Il vero e proprio allenamento del gioco di testa viene svolto con l'aiuto di diverse forme di gioco. Di seguito alcuni esempi per la parte principale.

Pallamano con colpi di testa 1

Tema/Scopo

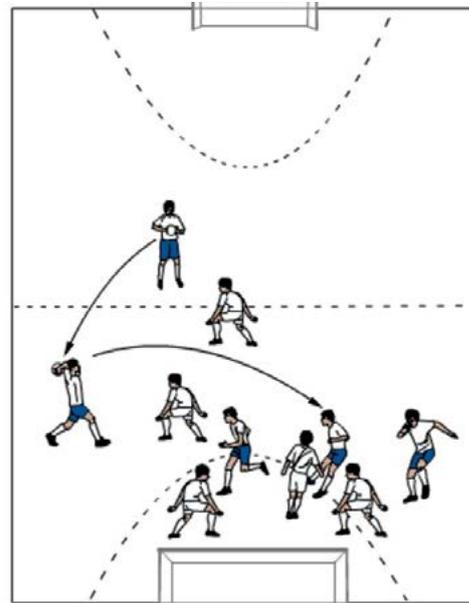
- Tiri in porta e passaggi di testa
- Coraggio nel cercare la conclusione
- Divertimento nel gioco

Organizzazione e svolgimento

Terreno di gioco di 15×20 metri con due porte di 5 metri. Gioco da 4:4 fino a 6:6 con le mani. Sono consentiti tre passi con il pallone in mano, senza rimbalzi a terra. Le reti contano solo se segnate di testa. Predisporre palloni di riserva

Varianti

- Cambiare la direzione del gioco una volta superata la linea centrale.
- Si segnano punti se si rinvia di testa il passaggio ricevuto dal compagno (= 1 punto). Una rete segnata in questo modo conta 5 punti.
- Nell'area di porta (cerchio) si può difendere soltanto di testa.



Coaching

- Agire, non reagire.
- Cercare la conclusione con decisione.

Pallamano con colpi di testa 2

Tema/Scopo

- Tiri in porta e passaggi di testa
- Coraggio nel cercare la conclusione
- Divertimento nel gioco

Organizzazione e svolgimento

Terreno di gioco di 15×20 metri con due porte di 5 metri. Ogni squadra ha 4 giocatori in campo e due disposti ai margini del terreno in campo avversario. Si gioca con le mani, sono consentiti tre passi con il pallone in mano, senza rimbalzi a terra. Le reti contano solo se segnate di testa.

Varianti

- Si segnano punti se il giocatore a bordo campo rinvia di testa un passaggio ricevuto dal compagno.
- Nell'area di porta (cerchio) si può difendere soltanto di testa.



Coaching

- Agire, non reagire.
- Cercare la conclusione con decisione o passaggio di testa mirato.

Preformazione – Analitico Esercizi

Con questi esercizi i giocatori acquisiscono e rafforzano la tecnica del gioco di testa.

Colpo di testa 1:1 alzandosi la palla da soli

Tema/Scopo

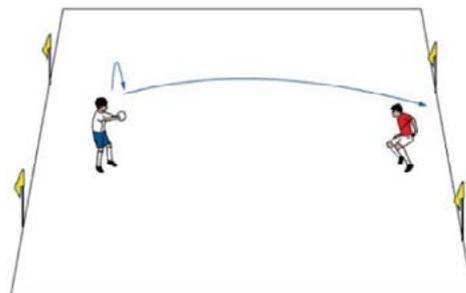
- Conclusioni di testa da fermi
- Apprendimento ludico della tecnica
- Prendere coscienza del proprio corpo
- Divertimento

Organizzazione e svolgimento

Campo di gioco di circa 6 metri, con porte delimitate da paletti o coni. Il giocatore A si alza la palla ed esegue un colpo di testa sulla porta difesa da B, che poi tenta a sua volta. Vince chi segna più reti nel tempo limite di 4 minuti. Predisporre palloni di riserva.

Variante

- Modificare distanza e ampiezza delle porte.



Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espirazione, forte e compressa.

Colpo di testa 1:1 con passaggio del compagno

Tema/Scopo

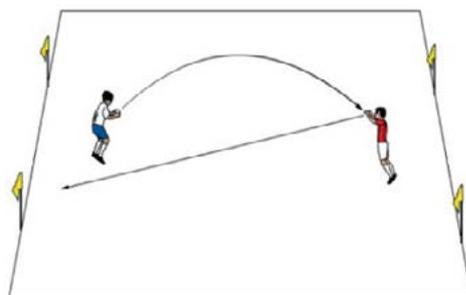
- Conclusioni di testa da fermi
- Apprendimento ludico della tecnica
- Prendere coscienza del proprio corpo
- Divertimento

Organizzazione e svolgimento

Campo di gioco di circa 6 metri, con porte delimitate da paletti o coni. Il giocatore A lancia la palla al compagno, che esegue un colpo di testa sulla porta difesa da A, che poi tenta a sua volta. Vince chi segna più reti nel tempo limite di 4 minuti. Predisporre palloni di riserva.

Variante

- Modificare distanza e ampiezza delle porte.



Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espirazione, forte e compressa.

Colpo di testa 2:2 alzandosi la palla da soli

Tema/Scopo

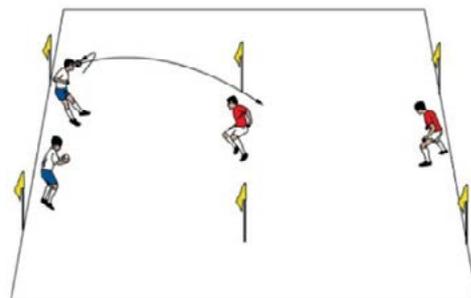
- Conclusioni di testa da fermi
- Apprendimento ludico della tecnica
- Prendere coscienza del proprio corpo
- Divertimento

Organizzazione e svolgimento

Campo di circa 12 metri, con una porta delimitata da paletti al centro. I giocatori della coppia A si alzano la palla ed eseguono colpi di testa in porta. Un giocatore avversario gioca in porta, l'altro recupera i palloni. Dopo una decina di colpi di testa per ciascun giocatore ci si scambiano i ruoli. Vince chi segna più reti nel tempo limite di 4 minuti. Predisporre palloni di riserva.

Variante

- Adattare la distanza e le dimensioni delle porte ai giocatori.



Coaching

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espirazione, forte e compressa.

Colpo di testa 2:2 con passaggio del compagno 1

Tema/Scopo

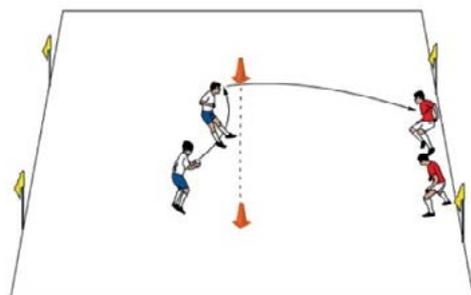
- Conclusioni di testa da fermi
- Apprendimento ludico della tecnica
- Prendere coscienza del proprio corpo
- Divertimento

Organizzazione e svolgimento

Campo di circa 12 metri, con una porta delimitata da paletti e linea centrale. Un giocatore della coppia A si porta a centro campo e alza la palla per il compagno che esegue un colpo di testa nella porta della squadra B. Dopo ogni conclusione ci si scambiano i ruoli. Vince chi segna più reti nel tempo limite di 4 minuti. Predisporre palloni di riserva.

Varianti

- I portieri possono difendere solo con il corpo (senza le mani).
- Colpo di testa in salto.
- Adattare la distanza e le dimensioni delle porte ai giocatori.



Coaching

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espirazione, forte e compressa.

Colpo di testa 2:2 con passaggio del compagno 2

Tema/Scopo

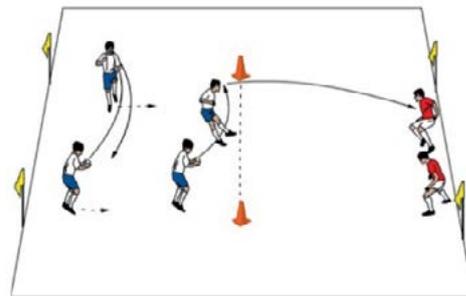
- Conclusioni di testa da fermi
- Apprendimento ludico della tecnica
- Prendere coscienza del proprio corpo
- Divertimento

Organizzazione e svolgimento

Campo di circa 12 metri, con due porte delimitate da paletti e linea centrale. I giocatori della coppia A si portano dalla linea di porta a centro campo, con uno che alza la palla per il compagno e l'altro che gliela rinvia di testa. A centro campo si esegue un colpo di testa nella porta della squadra B. Dopo ogni conclusione ci si scambiano i ruoli. Vince chi segna più reti nel tempo limite di 4 minuti. Predisporre palloni di riserva.

Varianti

- I portieri possono difendere solo con il corpo (senza le mani).
- Colpo di testa in salto.
- Adattare la distanza e le dimensioni delle porte ai giocatori.



Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espiazione, forte e compressa.

Colpi di testa su porta piccola

Tema/Scopo

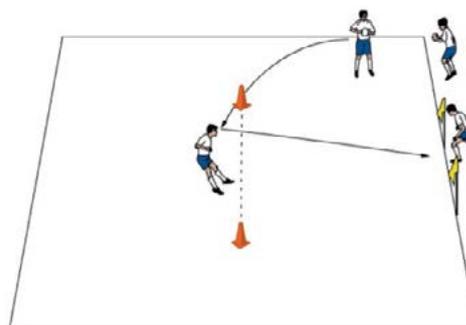
- Conclusioni di testa da fermi
- Apprendimento ludico della tecnica
- Prendere coscienza del proprio corpo
- Divertimento

Organizzazione e svolgimento

Terreno di gioco con porta piccola (2 metri), linea a sei metri dalla porta. Un giocatore dietro la porta (recupera i palloni), due al lato della stessa, che lanciano i palloni. Un compagno da dietro la linea dei sei metri cerca di inviare la palla in rete di testa, su passaggio dei compagni. Rotazione dopo 10 tentativi. Vince il gruppo che segna più reti.

Varianti

- Cambiare la posizione di chi esegue i passaggi (lato della porta e angolazione).
- Colpo di testa in salto.
- La palla deve rimbalzare a terra prima di entrare in porta.



Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro inspirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espiazione, forte e compressa.

Tiro ai birilli

Tema/Scopo

- Conclusioni di testa da fermi
- Apprendimento ludico della tecnica
- Prendere coscienza del proprio corpo
- Divertimento

Organizzazione e svolgimento

Suddivisi a coppie, ciascuna con un pallone. A 2/3 della distanza fra A e B si trova un cono. A lancia la palla a B che deve cercare di far cadere a terra il cono con un colpo di testa.

Varianti

- Colpo di testa in salto.
- Modificare la distanza.



Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro ispirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espirazione, forte e compressa.

La farfalla

Tema/Scopo

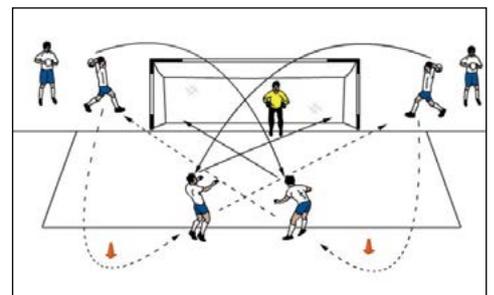
- Conclusioni di testa da fermi

Organizzazione e svolgimento

Su entrambi i lati della porta si trova un gruppo di giocatori. A una decina di metri di distanza si trovano due coni. I giocatori aggirano di corsa il cono dal loro lato e poi colpiscono di testa in porta su passaggio diagonale. Recuperano il pallone e si preparano a passare la palla al compagno.

Varianti

- Cambiare distanza e angolazione.
- Eseguire il colpo di testa in salto.
- Passare la palla con un tiro al volo.
- Eseguire il colpo di testa piegando il tronco (difficile!).



Coaching

Elaborare con i giocatori i criteri per la riuscita e farli sperimentare:

- Ampio caricamento all'indietro ispirando profondamente.
- Tendere al massimo i muscoli del collo e della nuca.
- Portare energicamente il tronco in avanti e colpire la palla con la fronte.
- Aumentare la pressione sulla palla bloccando in gola l'espirazione, forte e compressa.
- Calcolare la traiettoria della palla e assumere la posizione ottimale in relazione ad essa.
- Nel colpo di testa in salto vale come ulteriore criterio; staccare con una gamba e saltare verso l'alto.

Colpo di testa 1:1 (2:1) dopo passaggio, con portiere

Tema/Scopo

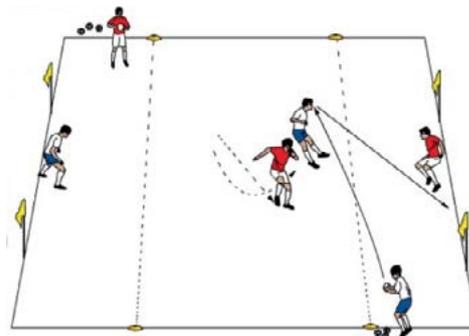
- Conclusioni di testa
- Applicazione ludica della tecnica acquisita
- Iniziativa, coraggio, decisione
- Divertimento

Organizzazione e svolgimento

Terreno di gioco di 10 metri con due porte con paletti. Ogni squadra con un portiere, un giocatore in campo e un lanciatore disposto al lato della porta avversaria. Il giocatore della squadra A parte per concludere di testa su passaggio del compagno. Poi l'iniziativa passa alla squadra B. Rotazione dopo 5 attacchi per ogni giocatore. Quale squadra segna più reti di testa?

Varianti

- Cambiare la posizione di chi passa la palla.
- Adattare le dimensioni della porta.
- Anche il portiere partecipa all'azione d'attacco (2:1).



Coaching

- Adattamento rapido.
- Liberarsi.
- Iniziativa, coraggio, decisione.
- Scelta della tecnica adatta per il colpo di testa.

Colpo di testa 3:2 dopo passaggio, con portiere

Tema/Scopo

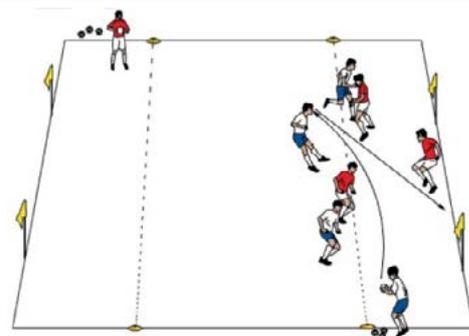
- Conclusioni di testa
- Applicazione ludica della tecnica acquisita
- Iniziativa, coraggio, decisione
- Divertimento

Organizzazione e svolgimento

Terreno di gioco di 10 metri con due porte con paletti. Ogni squadra con 3 giocatori in campo e un lanciatore disposto al lato della porta avversaria. I giocatori della squadra A partono per concludere di testa su passaggio del compagno nella porta difesa da un giocatore B. Poi l'iniziativa passa alla squadra B. Cambi regolari nella posizione del lanciatore. Quale squadra segna più reti di testa?

Varianti

- Cambiare la posizione di chi passa la palla.
- Adattare le dimensioni della porta.



Coaching

- Adattamento rapido.
- Liberarsi.
- Iniziativa, coraggio, decisione.
- Scelta della tecnica adatta per il colpo di testa.

Formazione – Introduzione

Gli esempi seguenti mostrano degli esercizi destinati alla fase di riscaldamento con giovani o giocatori avanzati a partire dai 15 anni.

Pallamano con colpi di testa

Tema/Scopo

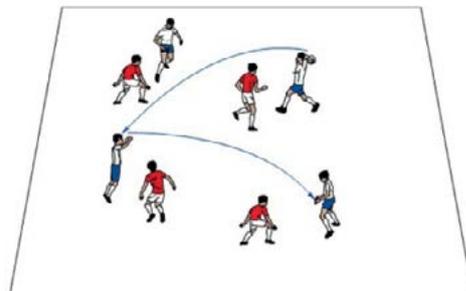
- Introduzione ludica all'allenamento del gioco di testa

Organizzazione e svolgimento

Terreno di gioco di circa 15 x 15 metri. Due squadre di 4-6 giocatori. Sono consentiti tre passi con il pallone in mano. Ogni passaggio eseguito di testa vale un punto, due consecutivi (scambio) due punti. Passaggi a un terzo giocatore valgono tre punti. Se la squadra avversaria conquista la palla cerca di segnare punti con le stesse regole.

Variante

- Gioco con un jolly.



Colpi di testa con rotazione

Tema/Scopo

- Colpi di testa mirati con rotazione, eseguiti in movimento
- Esperienza motoria, attivazione muscolare specifica

Organizzazione e svolgimento

La metà dei giocatori è suddivisa in coppie che si dispongono sui bordi del campo di gioco. Gli altri si avvicinano alle coppie, ricevono un passaggio da un compagno e rinviano la palla di testa all'altro eseguendo una rotazione. Dopo una decina di colpi di testa per giocatore ci si scambiano i ruoli. 2-3 ripetizioni. Predisporre palloni di riserva.

Variante

- Eseguire il colpo di testa in salto.



Coaching

- Incoraggiare, creare l'atmosfera, lodare.
- Ricercare la disponibilità mentale.
- In questa fase dell'allenamento correggere e interrompere poco.

Mobilità, coordinazione, rafforzamento

Tema/Scopo

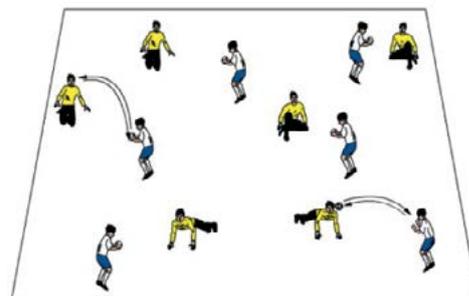
- Preparazione mirata della muscolatura
- Rafforzamento integrato del tronco

Organizzazione e svolgimento

Esercizio a coppie:

- A lancia, B esegue un colpo di testa preciso stando in ginocchio.
- A lancia, B esegue un colpo di testa da seduto.
- A lancia, B esegue un colpo di testa stando disteso in appoggio sulla braccia tese.

10-15 ripetizioni. 2 serie.



Coaching

- Accentuare il movimento del tronco e la tensione dei muscoli del collo e della nuca.

Mobilizzazione Stabilizzazione/Rafforzamento

Tema/Scopo

- Preparazione mirata della muscolatura
- Rafforzamento del tronco e stabilità

Organizzazione e svolgimento

Esercizi individuali. Eseguire i primi sei esercizi. Al posto del numero 4 si possono scegliere gli esercizi a coppie 7 o 8 o quello individuale 9. 10-15 ripetizioni. 2 serie.



Coaching

- Attenzione a una buona qualità dell'esecuzione.
- I punti essenziali sono descritti alle pagine 21 e 22.

Formazione – Gioco Globale 1

Le forme di gioco seguenti sono da integrare nella parte principale di un allenamento del gioco di testa. Gli esempi si rivolgono ai giocatori a partire dai 15 anni.

Pallamano con colpi di testa 1

Tema/Scopo

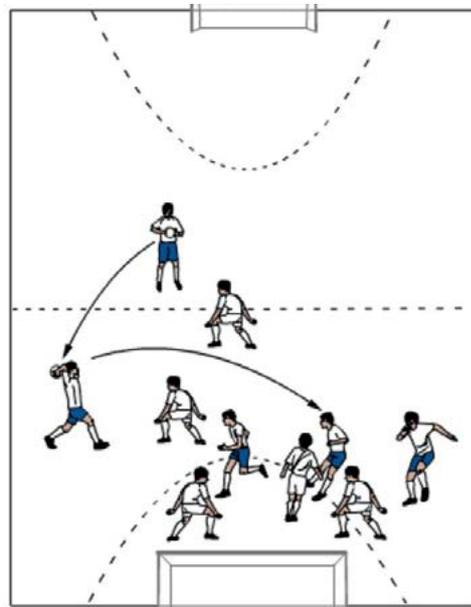
- Tiri in porta e passaggi di testa
- Coraggio nel cercare la conclusione
- Divertimento nel gioco

Organizzazione e svolgimento

Terreno di gioco di 15 x 20 metri con due porte di 5 metri. Gioco 4:4 fino a 6:6 con le mani. Sono consentiti tre passi con il pallone in mano, senza rimbalzi a terra. Le reti contano solo se segnate di testa. Predisporre palloni di riserva.

Varianti

- Cambiare la direzione del gioco una volta superata la linea centrale
- Si segnano punti se si rinvia di testa il passaggio ricevuto dal compagno (=1 punto). Una rete segnata in questo modo conta 5 punti.
- Nell'area di porta (cerchio) si può difendere soltanto di testa.



Coaching

- Agire, non reagire.
- Cercare la conclusione con decisione.

Pallamano con colpi di testa 2

Tema/Scopo

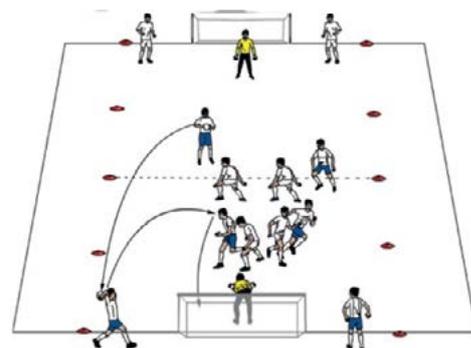
- Tiri in porta e passaggi di testa
- Coraggio nel cercare la conclusione
- Spostamenti davanti alla porta
- Divertimento nel gioco

Organizzazione e svolgimento

Terreno di gioco di 15 x 20 metri con due porte di 5 metri. Ogni squadra ha 4 giocatori in campo e due disposti ai lati della porta avversaria che lanciano la palla ai compagni. Si gioca con le mani, sono consentiti tre passi con il pallone in mano, senza rimbalzi a terra. Le reti contano solo se segnate di testa.

Variante

- I giocatori ai lati delle porte possono essere utilizzati da entrambe le squadre. Le reti possono essere segnate su ambedue i lati se la palla dopo essere stata riconquistata è stata inviata oltre la metà campo.



Coaching

- Adattamento rapido.
- Gioco in profondità.
- Decisione nella ricerca della conclusione.

Formazione – Analitico Esercizi

I seguenti esercizi permettono di allenare in modo intensivo il gioco di testa: con pendolo, da fermi, con stacco.

Colpo di testa con pendolo 1

Tema/Scopo

- Colpo di testa da fermi
- Svolgimento corretto del movimento

Organizzazione e svolgimento

Lavoro individuale o in piccoli gruppi. Stabilire in modo situativo l'altezza del pendolo (giocatori di uguale statura). Oscillazione calma e regolare. 4-5 ripetizioni, poi cambio. Varie serie.

Varianti

- Da fermi con piede avanzato.
- Da fermi con stacco su due piedi.
- Da fermi con stacco su due piedi con rotazione.
- Colpi di testa in sequenza con oscillazione ripetuta (senza posizione di riposo).



Coaching

- Far fare le prime esperienze, senza correggere troppo.
- Attenzione all'accelerazione della palla; quanto maggiore, tanto migliore il colpo di testa.
- Le sequenze di immagini delle varianti e i punti chiave del movimento si trovano alle [pagine 23 e 24](#).

Colpo di testa con pendolo 2

Tema/Scopo

- Colpo di testa dopo rincorsa con stacco su un piede
- Svolgimento corretto del movimento

Organizzazione e svolgimento

Lavoro individuale o in piccoli gruppi. Stabilire in modo situativo l'altezza del pendolo (giocatori di uguale statura). Oscillazione calma e regolare. 4-5 ripetizioni, poi cambio. Varie serie.

Varianti

- Colpo di testa dopo rincorsa con stacco su un piede e rotazione.
- Colpo di testa dopo (breve) rincorsa con stacco a due piedi.



Coaching

- Far fare le prime esperienze, senza correggere troppo.
- Attenzione all'accelerazione della palla; quanto maggiore, tanto migliore il colpo di testa.
- Le sequenze di immagini delle varianti e i punti chiave del movimento si trovano alle [pagine 24 e 25](#).

Passaggi di testa

Tema/Scopo

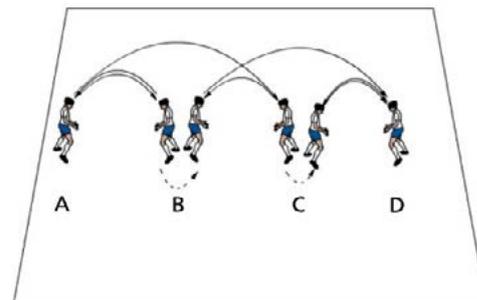
- Passaggi di testa
- Dosare la forza
- Passaggi precisi

Organizzazione e svolgimento

Quattro giocatori in fila a una distanza di circa 5 metri. Il giocatore A invia di testa a B, che di testa rimanda la palla indietro e si volta verso C. A passa di testa a B e si volta verso D. B passa a D e si riparte con passaggi nella direzione opposta. Quanti passaggi di testa si possono compiere senza errori (gara a squadre)? Cambiare la posizione dei giocatori.

Variante

- Modificare le distanze.



Coaching

- Attenzione a una corretta esecuzione del colpo di testa:
- Caricamento.
- Tensione dei muscoli del collo e della nuca.
- Colpire con la fronte.

Prolungare un passaggio di testa 1

Tema/Scopo

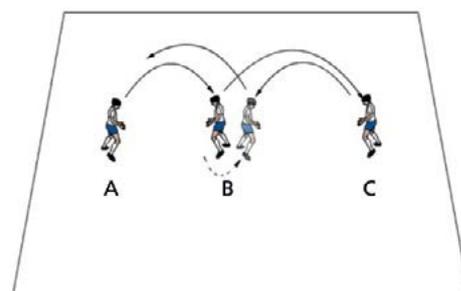
- Prolungare di testa
- Timing e tecnica

Organizzazione e svolgimento

Tre giocatori in fila a una distanza di circa 5 metri. Il giocatore A invia di testa a B, che prolunga all'indietro verso C e poi si volta verso di lui. C passa di testa a B che prolunga all'indietro verso A e si volta. Cambiare la posizione dei giocatori dopo 10 passaggi fatti dal centrale. 2-3 Passaggi.

Variante

- Modificare le distanze.



Coaching

- Nel colpo di testa fatto indietreggiando colpire la palla con la parte superiore della testa.
- Timing/Posizione al di sotto della palla.

Prolungare un passaggio di testa 2

Tema/Scopo

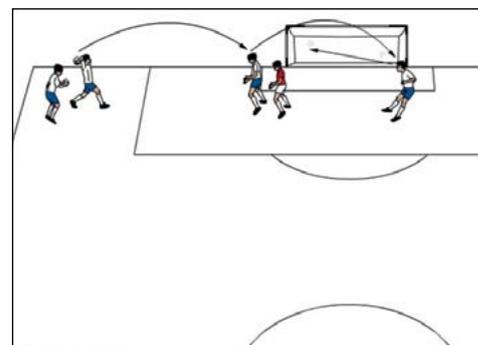
- Prolungare di testa
- Timing, calcolo delle traiettorie e tecnica

Organizzazione e svolgimento

Un giocatore si trova fra la linea laterale e l'area di rigore. All'altezza del primo palo si trova un attaccante, dietro di lui un difensore. Sul secondo palo c'è un altro attaccante. Il lanciatore esegue un passaggio sul compagno più vicino, che prolunga di testa per l'altro attaccante, che conclude in rete. Cambiare la posizione dei giocatori dopo 10 passaggi fatti dal centrale. Diversi passaggi.

Variante

- Modificare le distanze (se chi lancia ha abbastanza forza si mette la palla in gioco dalla linea laterale).



Coaching

- Nel colpo di testa indietreggiando colpire la palla con la parte superiore della testa.
- Timing/Posizione al di sotto della palla.

Colpo di testa per mettere la palla a terra

Tema/Scopo

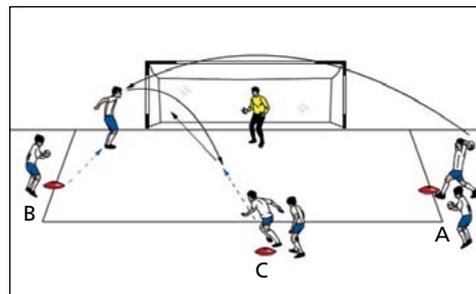
- Prolungare di testa
- Timing e tecnica

Organizzazione e svolgimento

I giocatori si posizionano in area come da figura. Il giocatore A lancia la palla su secondo palo a B, che mette a terra di testa per C, il quale tira in porta. Stesso gioco dal lato opposto. Eventualmente cambiare la posizione dei giocatori.

Variante

- Variare distanze e angolazione del passaggio.



Coaching

- In corsa per mettere la palla a terra ruotare il corpo all'indietro.

Colpo di testa difensivo

Tema/Scopo

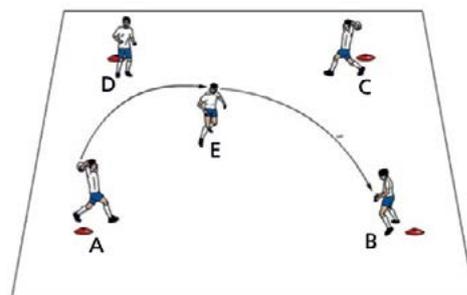
- Colpo di testa difensivo
- Timing, calcolo delle traiettorie e tecnica
- Liberare la palla lontano lateralmente

Organizzazione e svolgimento

Quattro giocatori sono disposti ai vertici di un quadrato, con un difensore (E) al centro dello stesso. A e C hanno un pallone ciascuno. A lancia su E che si gira in aria e colpisce di testa per B. Poi A corre verso C e devia che questi gli passa verso D.

Varianti

- Cambiare le distanze.
- Colpo di testa da fermo, con stacco a due piedi o su un piede solo.



Coaching

- Tecnica del colpo di testa con rotazione.
- Traiettoria alta e lunga del colpo di testa difensivo.

Colpo di testa d'attacco su traversone

Tema/Scopo

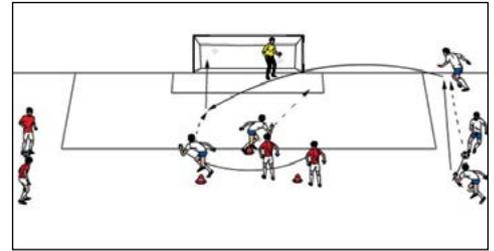
- Conclusione di testa
- Timing, calcolo delle traiettorie e tecnica
- Agire, non reagire

Organizzazione e svolgimento

Al centro del campo davanti all'area si trovano due attaccanti. I giocatori laterali eseguono traversoni verso la porta difesa dal portiere e gli attaccanti cercano di segnare di testa. Cambiare i giocatori centrali.

Variante

- Variare distanze e angolazione del passaggio.



Coaching

- Spostamenti (offensivi).
- Calcolo delle traiettorie/Timing.
- Agire, non reagire.
- Punti chiave della tecnica del colpo di testa.

Colpo di testa off./def. 2:1 con traversone

Tema/Scopo

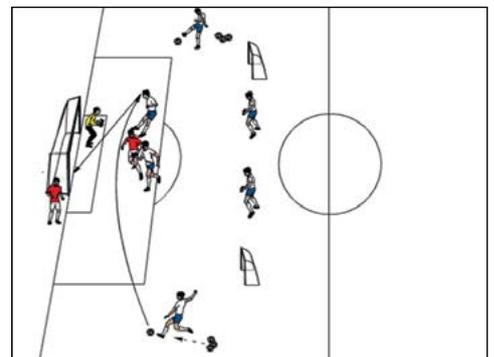
- Conclusioni di testa sotto pressione avversaria
- Colpo di testa difensivo
- Mentalità vincente

Organizzazione e svolgimento

Al centro del campo davanti all'area si trovano due attaccanti e un difensore, mentre i giocatori sulle fasce laterali eseguono dei traversoni. Giocando di testa gli attaccanti cercano la rete, mentre il difensore prova a rinviare la palla verso una delle due porte ridotte disposte fuori dell'area. Cambiare i giocatori centrali.

Variante

- Variare distanze e angolazione del passaggio.



Coaching

- Spostamenti (offensivi).
- Calcolo delle traiettorie/Timing.
- Punti chiave della tecnica del colpo di testa.
- Mentalità vincente.

Formazione – Globale Gioco 2

Questo gioco può essere inserito al termine della parte principale dell'allenamento. L'attenzione è rivolta in particolare alle conclusioni di testa.

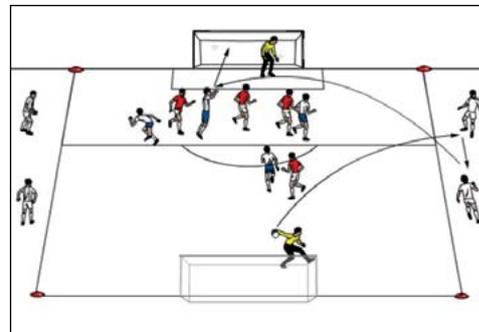
Gioco sui traversoni

Tema/Scopo

- Conclusioni di testa sotto pressione avversaria
- Colpo di testa difensivo
- Mentalità vincente

Organizzazione e svolgimento

Si gioca su un terreno grande come due aree di rigore con due porte regolamentari difese da un portiere. In campo si affrontano due squadre, ciascuna appoggiata da due giocatori addetti a eseguire i traversoni dalle linee laterali. Il portiere passa la palla al laterale avanzato che appoggia all'indietro al compagno, che a sua volta esegue il traversone per i compagni sul terreno di gioco. Cambiare chi esegue i traversoni.



Coaching

- Spostamenti (offensivi).
- Calcolo delle traiettorie/Timing.
- Mentalità vincente.

Mobilizzazione, rafforzamento

Questi esercizi mostrano le varie tecniche per il gioco di testa grazie a delle sequenze di immagini. Dapprima si punta sulla mobilizzazione del corpo e sul suo rafforzamento.

Mobilità 1

- Distesi sulla schiena a braccia allargate, gambe flesse.
- Abbassare lateralmente le ginocchia unite, mantenendo le spalle a terra. Riportare le ginocchia nella posizione iniziale ed eseguire l'esercizio dal lato opposto.
- Esecuzione lenta.



→ [Filmato](#)

Mobilità 2

- Distesi sulla schiena, braccia larghe, gambe distese.
- Portare una gamba verso la mano opposta mantenendo le spalle a terra. Ritornare nella posizione iniziale, idem con l'altra gamba.
- Esecuzione lenta.



→ [Filmato](#)

Mobilità 3

- Distesi sul ventre, braccia larghe, gambe distese.
- Portare una gamba verso la mano opposta mantenendo la parte anteriore delle spalle a terra. Ritornare nella posizione iniziale, idem con l'altra gamba.
- Esecuzione lenta.



→ [Filmato](#)

Rafforzamento ventrale del tronco

- Sulla schiena, con le gambe flesse e i piedi in alto. Sollevare e abbassare il tronco.
- Più difficile se si tengono le braccia incrociate sul petto o ai lati della testa.
- Esecuzione lenta.



→ [Filmato](#)

Rafforzamento laterale del tronco

- Distesi su un fianco, in appoggio laterale su un avambraccio e su un piede.
- Sollevare e abbassare le anche. Evitare una rotazione. Cambiare lato.
- Esecuzione lenta e regolare.



→ [Filmato](#)

Rafforzamento dorsale del tronco

- Distesi sulla schiena a braccia larghe, una gamba flessa con appoggio sul piede, l'altra gamba distesa in aria.
- Sollevare e abbassare le anche. Dopo una serie cambiare gamba.
- Esecuzione lenta e regolare.



→ [Filmato](#)

Stabilizzazione del tronco

- Corpo disteso, appoggio sulle punte dei piedi e sugli avambracci.
- Distendere e piegare le caviglie, mantenendo il corpo nella stessa posizione.
- Esecuzione lenta e regolare.



→ [Filmato](#)

Rafforzamento ventrale del tronco con la palla

- Esercizio a coppie. Sulla schiena, con le gambe flesse e i piedi in alto. Sollevare il tronco per rinviare la palla lanciata dal compagno.
- Tendere i muscoli del collo, tirare la testa fra le mani.
- Esecuzione rapida.



→ [Filmato](#)

Rafforzamento del tronco (laterale/ventrale) con la palla

- Esercizio a coppie. Distesi sulla schiena con le gambe flesse di lato. Sollevare il tronco per rinviare la palla lanciata dal compagno.
- Tendere i muscoli del collo, tirare la testa fra le mani.
- Esecuzione rapida.



→ [Filmato](#)

Tecnica

Le seguenti pagine mostrano le varie tecniche per i colpi di testa da fermi, con stacco, con rincorsa, con pendolo, ecc.

Colpo di testa da fermo (pendolo)

- Baricentro vicino alla palla, palla davanti alla fronte, braccia sollevate.
- Portare il tronco all'indietro sollevando i talloni (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa con stacco da fermo (pendolo)

- Corpo vicino alla palla, palla sopra la testa, dopo un breve caricamento portare le braccia in alto.
- Portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa con stacco da fermo con rotazione (pendolo)

- Dopo un breve caricamento staccare con una rotazione, portare le braccia in alto.
- Portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Tendere i muscoli del collo movimento dinamico del tronco in avanti con rotazione, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa con rincorsa e stacco su un piede (pendolo)

- Rincorsa dinamica, appoggio della gamba davanti al baricentro
- Staccare, portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa con rincorsa e stacco su un piede con rotazione (pendolo)

- Rincorsa dinamica, appoggio della gamba leggermente ruotata.
- Staccare, portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Tendere i muscoli del collo movimento dinamico del tronco in avanti con rotazione, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa da fermo (lancio)

- Osservare la traiettoria della palla.
- Portare il tronco all'indietro e sollevare le braccia (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti (tirare la testa fra le mani), forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa da fermo con piede in avanti (lancio)

- Osservare la traiettoria della palla.
- Portare il tronco all'indietro e sollevare le braccia (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti (tirare la testa fra le mani), forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa da fermo con rotazione (lancio)

- Osservare la traiettoria della palla
- Portare il tronco all'indietro e sollevare le braccia (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti con rotazione (tirare la testa fra le mani), forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa con stacco da fermo (lancio)

- Dopo un breve caricamento staccare con una rotazione, portare le braccia in alto.
- Portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Tendere i muscoli del collo movimento dinamico del tronco in avanti con rotazione, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Con (breve) rincorsa e stacco su due piedi (lancio)

- Dopo una breve rincorsa leggermente laterale portare le braccia all'indietro.
- Atterrare sui due piedi.
- Staccare, sollevare le braccia, portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa con rincorsa e stacco su un piede con rotazione (lancio)

- Rincorsa dinamica, appoggio della gamba leggermente ruotata.
- Staccare, portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Tendere i muscoli del collo movimento dinamico del tronco in avanti con rotazione, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa con rincorsa e stacco su un piede (traversone)

- Rincorsa dinamica
- Staccare, sollevare le braccia, portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Con i muscoli del collo in tensione movimento dinamico del tronco in avanti, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa con rincorsa e stacco su un piede con rotazione (traversone)

- Rincorsa dinamica, appoggio della gamba leggermente ruotata.
- Staccare, sollevare le braccia, portare il tronco all'indietro (caricamento), inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Tendere i muscoli del collo movimento dinamico del tronco in avanti con rotazione, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.
- Seguire la palla con lo sguardo e terminare il movimento.



→ [Filmato](#)

Colpo di testa eseguito indietreggiando (lancio)

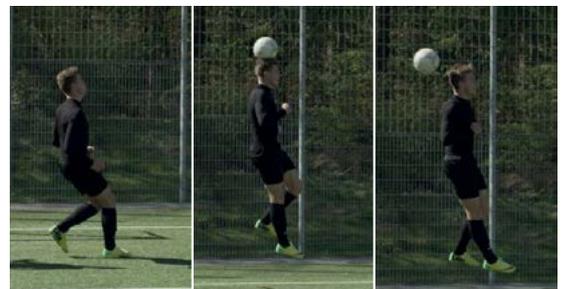
- Indietreggiare leggermente sulla destra.
- Con la gamba di dietro bloccare il movimento e staccare, sollevare le braccia, inspirare e trattenere il respiro, mento al petto.
- Tendere i muscoli del collo movimento dinamico del tronco in avanti con rotazione, forzare la respirazione e colpire la palla con la fronte.



→ [Filmato](#)

Prolungamento di testa

- Correre al di sotto della palla
- Toccare la palla con la parte superiore della testa con un leggero movimento verso l'alto.



→ [Filmato](#)

Informazioni

Bibliografia

- Scherer, H.-G., Bietz, J. (2013). [Lehren und Lernen von Bewegungen](#). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Deutscher Fussball-Bund DFB (2009). [Fussballtraining \(n°11\)](#). Monaco: Philippka.
- Deutscher Fussball-Bund DFB (2009). [Talente fordern und fördern](#). Francoforte: DFB.

Filmati

- [Gioventù+Sport: Calcio – Gioco di testa](#)

Aiuti

- [Tema del mese 06-07/2013 «Calcio – G+S sport per bambini»](#)

Partner	Impressum
 ASEF	Editore Ufficio federale dello sport UFSPPO 2532 Macolin
 upi	Autore Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio
 swiss olympic	Redazione mobilesport.ch
	Fotografie Media didattici SUFSM
	Grafici Bruno Truffer
	Filmati Media didattici SUFSM
	Layout Media didattici SUFSM